



„*Besser schlafen*“

Schlaftrainingskurs



Sehr geehrte Patienten,

Um gemeinsam bessere Möglichkeiten zur **Bewältigung von Schlafproblemen** zu finden, sollten alle verfügbaren Mittel eingesetzt werden.

Ein besonders geeignetes Mittel ist eine Gruppe, in der

- zum einen die **wissenschaftlich fundierten Grundlagen** des Schlafes und des Schlaftrainings vermittelt werden,
- zum anderen die **Erfahrung der einzelnen** Kursteilnehmer in den gemeinsamen Lernprozess einfließen können.

Wenn Sie eine bewährte Methode der Therapie von Schlafstörungen erlernen möchten, können Sie an dem Schlafkurs „Besser schlafen“ teilnehmen.

Hierbei wird folgendes Programm über 6 Gruppentreffen durchgeführt :

1. Treffen:

- Einführung in die **Grundlagen des Schlafes:**
- Vorstellung der Gruppenmitglieder
- Besprechung von Schlafproblemen, Unterschieden, Gemeinsamkeiten
- Vorstellung des **Schlafkursprogramms und der Entspannungsübungen**
- Einübung in die **Grund-Methoden** des Schlafkurses, Planung der Basiserhebung des aktuellen Schlafverhaltens und der Qualität des Schlafes.

2. Treffen:

- Auswertung der **Ergebnisse der Basiserhebung, individuelle Anpassung der schlafverändernden Maßnahmen**
- **Vortrag zum Thema Schlafmittel:** Welche gibt es, wie behalte ich die Kontrolle? Absetzstrategien.

3. /4. Treffen

- Einführung in weitere Methoden der Schlaftherapie, Aktivierungsstrategien u.a.
- Auswertung der **bisherigen Ergebnisse** des Schlaftrainings, welche Veränderungen sind mittlerweile eingetreten, welche Schwierigkeiten gibt es?

5. /6. Treffen:

- weitere **Auswertung** der Ergebnisse:
Welche Verbesserungen sind eingetreten? Was hat am besten geholfen?
Wie geht es weiter?

Während der Laufzeit des Schlafkurses, zumeist am Beginn, werden mit jedem Teilnehmer **Einzelinterviews** durchgeführt, die dann eingehend hinsichtlich der Verbesserung des Schlafes und der **wichtigsten Faktoren für die Verbesserung** des Schlafes des Betreffenden analysiert werden.

Verantwortlich: Dr. Marie-Luise Hansen - Tel: 367 468 07 bzw. 0173 81500 75

Anmeldezeit: Freitags zwischen 18:00 und 19:00 Uhr.

Kontaktaufnahme auch über die folgende email: dr.marie-luise.hansen@live.de

Die Gebühr für den Kurs beträgt 150 Euro.